

Ergonomie und Rückenprävention im Tauchsport

Einleitung:

Rückenbeschwerden sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Ischias (Ischialgie), Hexenschuss (Lumbago), Bandscheibenvorfall ...sind für uns keine Unbekannten mehr, sondern tägliche Begleiter. 80 % der Bevölkerung klagen regelmäßig über Rückenschmerzen und die Ursachen dafür sind meist unbekannt. Jedoch stellen häufig Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Übergewicht und Stress einen erheblichen Risikofaktor dar.

Genau hier liegen die Probleme für unseren geplagten „Taucherrücken“.

Betrachten wir einen Tauchgang im Gesamten, so wissen wir, dass die meiste Zeit für die Vor- und Nachbereitung aufgewendet wird. Heben, Tragen, Ziehen und Schieben sind hier bekannte Begleiter und wer kann aus seiner Erfahrung heraus nicht behaupten, dass sich dabei unser Kreuz schon öfter unangenehm bemerkbar gemacht hat.

Der Rücken eines Tauchers muss eben viel aushalten und genau dafür haben wir im Tauchclub Kahl ein Kursangebot geschaffen, um einerseits präventiv vor Rückenschmerzen zu schützen, aber andererseits auch bei bestehenden Schmerzen Wege aufzuzeigen, damit besser fertig zu werden.

Am 06.11.11 fand der erste Kurs in Kahl am Main statt, der mit Begeisterung und viel Engagement von den 15 Teilnehmern absolviert wurde.

Zum Kurs:

In der Theorie wird dem Teilnehmer die arbeitsrechtliche Gesetzeslage zum Thema Heben und Tragen vermittelt, um einen Bezug zum täglichen Leben zu schaffen. In der Arbeitswelt hat der Gesetzgeber ganz klare Normen und Richtlinien geschaffen, um den Arbeitnehmer vor Krankheiten und Verletzungen durch Heben und Tragen, aber auch durch Ziehen und Schieben zu schützen.

Sind wir ehrlich zu uns selbst, so würde niemand von uns über einen längeren Zeitraum ohne professionelle Ausbildung die Lasten tragen die wir im Tauchsport, ohne darüber nachzudenken, bereit sind zu transportieren. Hier soll der Kurs den Teilnehmer sensibilisieren und an die Verantwortung jedes Einzelnen für sich selbst appellieren.

Wie Konfuzius schon sagte: Wer sich heute nicht die Zeit nimmt, seine Gesundheit zu pflegen, der muss sich morgen die Zeit nehmen, seine Krankheiten zu heilen.“

Die Evolutionsgeschichte hat uns zu hervorragenden Läufern gemacht. Noch immer sind unsere Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke darauf ausgelegt, 20 – 30 km am Tag bewegt zu werden, fordern von unserem Körper nicht das, wofür er eigentlich geschaffen) ist.

Die Bevölkerung der Industrieländer ist träge und leidet unter chronischem Bewegungsmangel. Der Schnitt der europäischen Bevölkerung in Großstädten läuft gerade mal 800 m am Tag. Dieser andauernde Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe für unsere Rückenschmerzen.

Der Kurs soll durch die Darstellung der Anatomie und Physiologie von Wirbelsäule und Muskelfunktionen dazu beitragen, besser zu verstehen, wie es durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel zu Rückenschmerzen kommt.

So ist z. B. den Wenigsten bewusst, dass 10 kg Gewicht bei ausgestreckten Armen durch die Hebelgesetze eine Druckbelastung von 298 kg im Bereich des 4. und 5. Lendenwirbels auf die Bandscheibe bedeuten. Die gleiche Gewichtskraft würden wir erfahren, wenn wir uns 227 kg Gewicht auf den Kopf legten. Jedoch nimmt diese Belastung rapide ab, wenn wir den Hebel verkürzen, d.h. das Gewicht an den Körper herannehmen.

Auch die Druckbelastungen durch einen runden Rücken beim Heben sind erheblich.

Ganz zielorientiert möchte der Kurs einen Aha-Effekt auslösen.

Zu verstehen, was in unserem Körper passiert und wie es zu Schmerzen kommt, soll unser Bewusstsein schärfen, nur so können wir dem Teufelskreis der Bequemlichkeit entfliehen und die Hauptursachen von Rückenschmerzen wie:

- falsche Bewegungsmuster (z.B. beim Anziehen der Tauchausrüstung)
- einseitige körperliche Belastung (z.B. Tragen der Drucklufttauchflaschen)
- angeborene organische Schäden
- psychische Belastung, Zeitdruck, Stress (z.B. Tauchsafari mit vielen TG)
- organische Wirbelsäulenerkrankungen
- Zwangshaltungen (z.B. Überstreckung der HWS beim Tauchgang)
- Körperliche Schwerarbeit (z.B. beim Beladen eines Tauchbootes)
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung (z.B. Lagerung der Tauchausrüstung im Keller)

besser begreifen und durch sorgfältiges und bewusstes Handeln vermeiden.

In der Praxis werden Hebe-, Absetz- und Umsetztechniken und deren Ausführung mit der eigenen Ausrüstung geübt. So schauen sich die Teilnehmer gegenseitig zu, wenn ein Auto Be-

oder Entladen wird, analysieren die angewandte Technik und geben sich durch die in der Theorie erworbenen Kenntnisse Tipps, um Belastungen zu vermeiden.

Auch das An- und Ablegen der Tauchausrüstung wird geübt und durch Hebeltechniken aus dem Judo erleichtert. So wird unser Tauchpartner zu einem echten „Buddy“ und nicht zum Lastenesel.

Tragetechniken und deren wichtigsten Regeln wie z.B. symmetrische Lastenverteilung oder Abstützen der Last am Körper werden zielgerichtet mit der eigenen Ausrüstung trainiert und umgesetzt. Durch richtiges Verhalten lassen sich viele Rückenschmerzen vermeiden.

Auch ganz spezielle Probleme, die zu Verspannungen oder Schmerzen der Muskulatur bedingt durch das Tauchen entstehen können, werden besprochen und analysiert. So haben wir häufig Beschwerden nach dem Tauchgang, wenn unser Bleigurt nicht richtig sitzt oder die Flasche im Kreuz hängt. Auch das Bilden einer Menschenkette, um ein Boot zu beladen, sollte besprochen und in der Ausführung korrekt gestaltet sein, sonst werden wir - ohne darüber nachzudenken - unseren Körper durch ein falsches Bewegungsmuster mehrmals einseitig mit verdrehter Wirbelsäule belasten.

Die Vermittlung von Techniken aus der Rückenschule, Qi-Gong und Aqua-Jogging bilden den Abschluss des Kurses. Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen, aber auch Stressabbau und Entspannung sind in diesem Teil des Kurses die Hauptthemen. Hier werden einfache Übungen gezeigt, um den Rücken fit zu halten. Auch Anreize für Trainer und Übungsleiter, dem Rücken mehr Aufmerksamkeit im täglichen Training zu schenken, sollen helfen, dem Thema Prävention im Tauchsport mehr Bedeutung zu geben.

Fazit:

Nutzen wir SPORT im TauchSPORT als Ansatz und Lösung, Prävention zu etablieren um von Anfang an rückenfreundlich unser „Gerödel“ zu bewegen.